|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Масса** **порции** | | | | | | | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | |  | | **Минеральные** **вещества** | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | | | | | | **Жиры, г** | | | | **Углевод** **ы, г** | | | | | **С, мг** | | **Са, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 5,6 | | | | | | | | 10,2 | | | | 28,6 | | | | | 228,9 | | | 0,50 | | 106,30 | | 16,00 | 0,40 | | | 17 | ТТК |
| МАНДАРИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 0,8 | | | | | | | | 0,2 | | | | 7,3 | | | | | 36,9 | | | 15,20 | | 31,50 | | 9,90 | 0,10 | | | 118 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 3,0 | | | | | | | | 2,2 | | | | 16,5 | | | | | 98,2 | | | 0,50 | | 100,30 | | 17,80 | 0,50 | | | 33 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | | | | | | | | | 6,0 | | | | | | | | 0,6 | | | | 38,9 | | | | | 185,0 | | | 0,00 | | 16,10 | | 5,90 | 1,00 | | | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **580** | | | | | | | | | | | **15,4** | | | | | | | | **13,2** | | | | **91,3** | | | | | **549,0** | | | 16,20 | | 254,20 | | 49,60 | 2,00 | | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | 1,2 | | | | | | | | 9,7 | | | | 18,0 | | | | | 161,2 | | | 9,96 | | 44,40 | | 9,00 | 1,08 | | | 7 | ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 250 | | | | | | | | | | | 2,0 | | | | | | | | 6,0 | | | | 9,1 | | | | | 99,9 | | | 16,38 | | 44,63 | | 8,88 | 1,00 | | | 77 | ТТК |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 15,2 | | | | | | | | 14,5 | | | | 10,2 | | | | | 229,2 | | | 0,60 | | 44,00 | | 19,70 | 1,50 | | | 2 | ТТК |
| КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | | 3,1 | | | | | | | | 8,4 | | | | 22,0 | | | | | 152,3 | | | 1,30 | | 53,10 | | 9,40 | 2,10 | | | 325 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | 0,2 | | | | 9,2 | | | | | 40,0 | | | 1,80 | | 13,20 | | 4,60 | 0,90 | | | 27 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | 6,6 | | | | | | | | 0,9 | | | | 42,4 | | | | | 204,0 | | | 0,00 | | 18,00 | | 19,00 | 2,00 | | | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **950** | | | | | | | | | | | **28,3** | | | | | | | | **39,7** | | | | **110,9** | | | | | **886,6** | | | 30,04 | | 217,33 | | 70,58 | 8,58 | | |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1530** | | | | | | | | | | | **43,7** | | | | | | | | **52,9** | | | | **202,2** | | | | | **1435,6** | | | **46,24** | | **471,53** | | **120,18** | **10,58** | | |  |  |
| **ВТОРНИК, 2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Масса** **порции** | | | | | | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | |  | | **Минеральные** **вещества** | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | | | | | | | **Жиры, г** | | | | **Углевод** **ы, г** | | | | | **С, мг** | | **Са, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 210 | | | | | | | | | | 4,7 | | | | | | | | | 8,1 | | | | 34,6 | | | | | 240,9 | | | 0,74 | | 120,28 | | 29,48 | 0,23 | | | 20 | ТТК |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | 0,4 | | | | | | | | | 0,4 | | | | 8,9 | | | | | 39,0 | | | 4,00 | | 14,40 | | 7,20 | 2,00 | | | 338 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | 2,5 | | | | | | | | | 2,5 | | | | 18,2 | | | | | 105,3 | | | 0,10 | | 94,30 | | 16,40 | 0,40 | | | 32 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | | | | | | | | 6,0 | | | | | | | | | 0,6 | | | | 38,9 | | | | | 185,0 | | | 0,00 | | 16,10 | | 5,90 | 1,00 | | | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **590** | | | | | | | | | | **13,6** | | | | | | | | | **11,6** | | | | **100,6** | | | | | **570,2** | | | 4,84 | | 245,08 | | 58,98 | 3,63 | | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ЛОБЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | 0,4 | | | | | | | | | 2,2 | | | | 7,1 | | | | | 49,3 | | | 6,70 | | 42,40 | | 5,80 | 1,60 | | | 58 | ТТК |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 250 | | | | | | | | | | 8,2 | | | | | | | | | 2,3 | | | | 12,9 | | | | | 108,4 | | | 8,00 | | 30,13 | | 24,25 | 0,88 | | | 66 | ТТК |
| ГУЛЯШ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | 11,9 | | | | | | | | | 29,1 | | | | 2,6 | | | | | 320,2 | | | 1,20 | | 15,00 | | 11,19 | 1,00 | | | 8 | ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | 4,0 | | | | | | | | | 1,8 | | | | 30,1 | | | | | 186,2 | | | 0,00 | | 32,41 | | 14,15 | 1,34 | | | 35 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | | 0,0 | | | | | | | | | 0,0 | | | | 9,7 | | | | | 38,7 | | | 0,00 | | 8,30 | | 1,80 | 0,00 | | | 26 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | 6,6 | | | | | | | | | 0,9 | | | | 42,4 | | | | | 204,0 | | | 0,00 | | 18,00 | | 19,00 | 2,00 | | | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **970** | | | | | | | | | | **31,1** | | | | | | | | | **36,3** | | | | **104,8** | | | | | **906,8** | | | 15,90 | | 146,24 | | 76,19 | 6,82 | | |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1560** | | | | | | | | | | **44,7** | | | | | | | | | **47,9** | | | | **205,4** | | | | | **1477** | | | **20,74** | | **391,32** | | **135,17** | **10,45** | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | |  |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  |
| **СРЕДА, 3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Масса** **порции** | | | | | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | | |  | | **Минеральные** **вещества** | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | | | | | | | | **Жиры, г** | | | | **Углевод** **ы, г** | | | | | **С, мг** | | **Са, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | 1,8 | | | | | | | | | | 4,2 | | | | 25,1 | | | | | 135,1 | | | | 1,54 | | 143,54 | | 17,70 | 0,10 | | | 21 | ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | 8,6 | | | | | | | | | | 11,0 | | | | 0,0 | | | | | 123,0 | | | | 0,32 | | 352,62 | | 12,68 | 0,40 | | | 14 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | 22,7 | | | | 0,3 | | | | | 172,3 | | | | 0,00 | | 3,00 | | 0,00 | 0,00 | | | 13 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | | 2,8 | | | | 11,9 | | | | | 85,4 | | | | 0,00 | | 153,96 | | 20,80 | 0,22 | | | 15 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | | | | | | | 6,0 | | | | | | | | | | 0,6 | | | | 38,9 | | | | | 185,0 | | | | 0,00 | | 16,10 | | 5,90 | 1,00 | | | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **550** | | | | | | | | | **21,1** | | | | | | | | | | **41,3** | | | | **76,2** | | | | | **700,8** | | | | 1,86 | | 669,22 | | 57,08 | 1,72 | | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | | | 4,5 | | | | | | | | | | 9,0 | | | | 16,9 | | | | | 160,9 | | | | 7,90 | | 30,45 | | 8,25 | 0,30 | | | 61 | ТТК |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 250 | | | | | | | | | 4,7 | | | | | | | | | | 5,1 | | | | 14,2 | | | | | 135,7 | | | | 14,00 | | 46,00 | | 19,30 | 1,10 | | | 103 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | 15,1 | | | | | | | | | | 9,8 | | | | 0,9 | | | | | 164,3 | | | | 13,40 | | 18,10 | | 14,90 | 5,60 | | | 44 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | 1,7 | | | | | | | | | | 5,2 | | | | 32,1 | | | | | 154,0 | | | | 3,10 | | 26,00 | | 32,30 | 0,20 | | | 310 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | | 0,9 | | | | | | | | | | 0,0 | | | | 13,8 | | | | | 58,8 | | | | 0,20 | | 31,57 | | 7,40 | 0,11 | | | 25 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | 6,6 | | | | | | | | | | 0,9 | | | | 42,4 | | | | | 204,0 | | | | 0,00 | | 18,00 | | 19,00 | 2,00 | | | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1020** | | | | | | | | | **33,5** | | | | | | | | | | **30,0** | | | | **120,3** | | | | | **877,7** | | | | 38,60 | | 170,12 | | 101,15 | 9,31 | | |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1570** | | | | | | | | | **54,6** | | | | | | | | | | **71,3** | | | | **196,5** | | | | | **1578,5** | | | | **40,46** | | **839,34** | | **158,23** | **11,03** | | |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ, 4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Масса** **порции** | | | | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | | |  | | **Минеральные** **вещества** | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | | | | | | | | | **Жиры, г** | | | | **Углевод** **ы, г** | | | | | | **С, мг** | | **Са, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 170/30 | | | | | | | | 5,8 | | | | | | | | | | | 7,0 | | | | 49,9 | | | | | | 286,0 | | | | 0,10 | | 95,50 | | 30,30 | 0,80 | | | 285 | 2013 |
| МАНДАРИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 0,8 | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | 7,3 | | | | | | 36,9 | | | | 15,20 | | 31,50 | | 9,90 | 0,10 | | | 118 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | 5,7 | | | | | | | | | | | 8,9 | | | | 16,6 | | | | | | 169,3 | | | | 0,08 | | 156,30 | | 14,50 | 0,70 | | | 5 | ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 3,0 | | | | | | | | | | | 2,2 | | | | 16,5 | | | | | | 98,2 | | | | 0,50 | | 100,30 | | 17,80 | 0,50 | | | 33 | ТТК |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **550** | | | | | | | | **15,3** | | | | | | | | | | | **18,3** | | | | **90,3** | | | | | | **590,4** | | | | 15,88 | | 383,60 | | 72,50 | 2,10 | | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | 0,4 | | | | | | | | | | | 4,9 | | | | 10,1 | | | | | | 86,1 | | | | 8,00 | | 50,20 | | 8,10 | 1,10 | | | 24 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 250/60 | | | | | | | | 7,1 | | | | | | | | | | | 5,1 | | | | 38,0 | | | | | | 159,5 | | | | 7,60 | | 46,75 | | 5,75 | 0,50 | | | 64 | ТТК |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 15,2 | | | | | | | | | | | 14,2 | | | | 10,2 | | | | | | 229,1 | | | | 0,60 | | 44,10 | | 19,70 | 1,50 | | | 2 | ТТК |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 1,7 | | | | | | | | | | | 7,4 | | | | 23,0 | | | | | | 169,4 | | | | 10,42 | | 68,00 | | 15,40 | 0,40 | | | 47 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | 9,2 | | | | | | 40,0 | | | | 1,80 | | 13,20 | | 4,60 | 0,90 | | | 27 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | 7,9 | | | | | | | | | | | 1,1 | | | | 50,9 | | | | | | 244,8 | | | | 0,00 | | 21,60 | | 22,80 | 2,40 | | | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1040** | | | | | | | | **32,5** | | | | | | | | | | | **32,9** | | | | **141,4** | | | | | | **928,9** | | | | 28,42 | | 243,85 | | 76,35 | 6,80 | | |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1590** | | | | | | | | **47,8** | | | | | | | | | | | **51,2** | | | | **231,7** | | | | | | **1519,3** | | | | **44,3** | | **627,45** | | **148,85** | **8,9** | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ПЯТНИЦА, 5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Масса** **порции** | | | | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | | |  | | **Минеральные** **вещества** | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | | | | | | | | | | **Жиры, г** | | | | | **Углевод** **ы, г** | | | | | | **С, мг** | | **Са, мг** | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200/50 | | | | | | | | 16,9 | | | | | | | | | | | 15,5 | | | | | 33,6 | | | | | | 342,0 | | | | 0,56 | | 377,02 | | 22,26 | 0,82 | | | 219 | 2011 |
| АПЕЛЬСИН | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 0,9 | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | 7,9 | | | | | | 41,7 | | | | 17,00 | | 30,60 | | 8,70 | 0,30 | | | 118 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 2,5 | | | | | | | | | | | 2,5 | | | | | 8,0 | | | | | | 65,0 | | | | 0,60 | | 144,80 | | 15,20 | 0,05 | | | 73 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 7,5 | | | | | | | | | | | 0,7 | | | | | 48,6 | | | | | | 231,3 | | | | 0,00 | | 20,20 | | 7,40 | 1,30 | | | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **650** | | | | | | | | **27,8** | | | | | | | | | | | **18,9** | | | | | **98,1** | | | | | | **680,0** | | | | 18,16 | | 572,62 | | 53,56 | 2,47 | | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | 4,7 | | | | | 8,1 | | | | | | 75,5 | | | | 5,00 | | 22,10 | | 7,20 | 2,10 | | | 24 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 250 | | | | | | | | 2,3 | | | | | | | | | | | 4,4 | | | | | 21,4 | | | | | | 135,0 | | | | 6,70 | | 29,20 | | 26,20 | 1,10 | | | 50 | ТТК |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ") | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | 11,0 | | | | | | | | | | | 17,8 | | | | | 14,6 | | | | | | 249,2 | | | | 1,11 | | 48,40 | | 19,31 | 0,22 | | | 69 | ТТК |
| КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 220 | | | | | | | | 3,9 | | | | | | | | | | | 14,4 | | | | | 18,0 | | | | | | 205,7 | | | | 1,20 | | 92,98 | | 13,00 | 1,10 | | | 179 | 2008 |
| ЧАЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | 0,0 | | | | | 0,3 | | | | | | 1,9 | | | | 0,00 | | 11,70 | | 5,00 | 0,10 | | | 76 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 130 | | | | | | | | 7,9 | | | | | | | | | | | 1,1 | | | | | 50,9 | | | | | | 244,8 | | | | 0,00 | | 21,60 | | 22,80 | 2,40 | | | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1020** | | | | | | | | **25,5** | | | | | | | | | | | **42,4** | | | | | **113,3** | | | | | | **912,1** | | | | 14,01 | | 225,98 | | 93,51 | 7,02 | | |  |  |
| **Всего за день:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1670** | | | | | | | | **53,3** | | | | | | | | | | | **61,3** | | | | | **211,4** | | | | | | **1592,1** | | | | **32,17** | | **798,6** | | **147,07** | **9,49** | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |  | |  | |  |  | | |  |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | | **Масса** **порции** | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | | | |  | | **Минеральные** **вещества** | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | | **Сборник** **рецептур** | | | |
| **Белки, г** | | | | | | | | | | | **Жиры, г** | | | | | | | | | **Углевод** **ы, г** | | | | | | | **С, мг** | | **Са, мг** | | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | | | | | | | | | | | 210 | | | | | 4,7 | | | | | | | | | | | 8,1 | | | | | | | | | 33,1 | | | | | | | 232,1 | | | | | 0,74 | | 120,28 | | | 29,48 | 0,23 | | 20 | | ТТК | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | | | | | | | | 40 | | | | | 8,6 | | | | | | | | | | | 11,0 | | | | | | | | | 0,0 | | | | | | | 123,0 | | | | | 0,32 | | 352,62 | | | 12,68 | 0,40 | | 14 | | 2008 | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | | | | | | | 200 | | | | | 3,2 | | | | | | | | | | | 2,8 | | | | | | | | | 11,9 | | | | | | | 85,4 | | | | | 0,00 | | 153,96 | | | 20,98 | 0,22 | | 15 | | ТТК | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | 100 | | | | | 7,5 | | | | | | | | | | | 0,7 | | | | | | | | | 48,6 | | | | | | | 231,3 | | | | | 0,00 | | 20,20 | | | 7,40 | 1,30 | | 114 | | 2013 | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | **550** | | | | | **24,0** | | | | | | | | | | | **22,6** | | | | | | | | | **93,6** | | | | | | | **671,8** | | | | | 1,06 | | 647,06 | | | 70,54 | 2,15 | |  | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | | | | | | | | | | | 150 | | | | | 11,1 | | | | | | | | | | | 15,3 | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | | 189,1 | | | | | 0,50 | | 78,54 | | | 17,06 | 1,52 | | 62 | | ТТК | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | | | | | | | | | | | 250 | | | | | 8,2 | | | | | | | | | | | 2,3 | | | | | | | | | 12,9 | | | | | | | 108,4 | | | | | 8,00 | | 30,13 | | | 24,25 | 0,88 | | 66 | | ТТК | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | | | | | | | | 300 | | | | | 11,2 | | | | | | | | | | | 20,9 | | | | | | | | | 32,4 | | | | | | | 322,2 | | | | | 1,20 | | 25,20 | | | 44,20 | 2,68 | | 10 | | ТТК | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | | | | | | | 200 | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | 0,1 | | | | | | | | | 4,8 | | | | | | | 21,6 | | | | | 0,00 | | 11,40 | | | 5,00 | 0,10 | | 75 | | ТТК | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | | | | 100 | | | | | 6,6 | | | | | | | | | | | 0,9 | | | | | | | | | 42,4 | | | | | | | 204,0 | | | | | 0,00 | | 18,00 | | | 19,00 | 2,00 | | 115 | | 2013 | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | | **1000** | | | | | **37,3** | | | | | | | | | | | **39,5** | | | | | | | | | **97,5** | | | | | | | **845,3** | | | | | 9,70 | | 163,27 | | | 109,51 | 7,18 | |  | |  | | | |
| **Всего за день:** | | | | | | | | | | | **1550** | | | | | **61,3** | | | | | | | | | | | **62,1** | | | | | | | | | **191,1** | | | | | | | **1517,1** | | | | | **10,76** | | **810,33** | | | **180,05** | **9,33** | |  | |  | | | |
| **ВТОРНИК, 7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | **Масса** **порции** | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | | | |  | | **Минеральные** **вещества** | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | | **Сборник** **рецептур** | | | |
| **Белки, г** | | | | | | | | | | | **Жиры, г** | | | | | | | **Углевод** **ы, г** | | | | | | | | | | **С, мг** | | **Са, мг** | | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | 220 | | | | | 14,7 | | | | | | | | | | | 11,2 | | | | | | | 2,1 | | | | | | | | | | 186,8 | | | | | 0,30 | | 149,41 | | | 13,00 | 0,10 | | 41 | | ТТК | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | | | | | | | 30 | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | 22,7 | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | 172,3 | | | | | 0,00 | | 3,00 | | | 0,00 | 0,00 | | 13 | | 2008 | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | | | | | | 200 | | | | | 3,2 | | | | | | | | | | | 2,8 | | | | | | | 11,9 | | | | | | | | | | 85,4 | | | | | 0,00 | | 153,96 | | | 20,98 | 0,22 | | 15 | | ТТК | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | 100 | | | | | 7,5 | | | | | | | | | | | 0,7 | | | | | | | 48,6 | | | | | | | | | | 231,3 | | | | | 0,00 | | 20,20 | | | 7,40 | 1,30 | | 114 | | 2013 | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | **550** | | | | | **26,9** | | | | | | | | | | | **37,4** | | | | | | | **62,9** | | | | | | | | | | **675,8** | | | | | 0,30 | | 326,57 | | | 41,38 | 1,62 | |  | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | | | | | | | 120 | | | | | 2,2 | | | | | | | | | | | 8,6 | | | | | | | 18,6 | | | | | | | | | | 145,6 | | | | | 8,96 | | 42,00 | | | 9,72 | 0,36 | | 60 | | ТТК | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | | | | | | | | | | 300/20 | | | | | 6,2 | | | | | | | | | | | 11,1 | | | | | | | 10,9 | | | | | | | | | | 149,3 | | | | | 10,35 | | 62,40 | | | 9,60 | 0,30 | | 3 | | ТТК | | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | | | | | | | | | | 120 | | | | | 11,8 | | | | | | | | | | | 9,4 | | | | | | | 14,8 | | | | | | | | | | 179,8 | | | | | 0,36 | | 62,28 | | | 23,76 | 1,56 | | 53 | | ТТК | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | | | | | | | 200 | | | | | 2,3 | | | | | | | | | | | 6,7 | | | | | | | 63,4 | | | | | | | | | | 293,0 | | | | | 0,00 | | 24,62 | | | 70,54 | 1,33 | | 181 | | 2008 | | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | | | | | | | | | | 180 | | | | | 0,1 | | | | | | | | | | | 0,0 | | | | | | | 6,5 | | | | | | | | | | 28,6 | | | | | 1,20 | | 9,90 | | | 4,30 | 0,00 | | 28 | | ТТК | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | | | 70 | | | | | 4,0 | | | | | | | | | | | 0,6 | | | | | | | 25,4 | | | | | | | | | | 122,4 | | | | | 0,00 | | 10,80 | | | 11,40 | 1,20 | | 115 | | 2013 | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | **1010** | | | | | **26,6** | | | | | | | | | | | **36,4** | | | | | | | **139,5** | | | | | | | | | | **918,7** | | | | | 20,87 | | 212,00 | | | 129,32 | 4,75 | |  | |  | | | |
| **Всего за день:** | | | | | | | | | **1560** | | | | | | **53,5** | | | | | | | | | | | **73,8** | | | | | | | **202,4** | | | | | | | | | | **1594,5** | | | | | **21,17** | | **538,57** | | | **170,7** | **6,37** | |  | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **СРЕДА, 8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | **Масса** **порции** | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | | | |  | | **Минеральные** **вещества** | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | | **Сборник** **рецептур** | | | |
| **Белки, г** | | | | | | | | | | | | **Жиры, г** | | | | | | | | | **Углевод** **ы, г** | | | | | | | **С, мг** | | **Са, мг** | | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | | | | | | | | 210 | | | | | 7,5 | | | | | | | | | | | | 9,3 | | | | | | | | | 27,1 | | | | | | | 221,3 | | | | | 1,29 | | 160,82 | | | 47,84 | 1,58 | | 18 | | ТТК | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | | | | | | | 25 | | | | | 1,5 | | | | | | | | | | | | 17,1 | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | 153,3 | | | | | 0,00 | | 2,50 | | | 0,00 | 0,00 | | 13 | | 2008 | | | |
| ДЖЕМ | | | | | | | | | | 40 | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | 0,1 | | | | | | | | | 10,0 | | | | | | | 88,1 | | | | | 15,00 | | 19,39 | | | 6,30 | 0,80 | | 9 | | ТТК | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | | | | | | 200 | | | | | 3,0 | | | | | | | | | | | | 2,2 | | | | | | | | | 16,5 | | | | | | | 98,2 | | | | | 0,50 | | 100,30 | | | 17,80 | 0,50 | | 33 | | ТТК | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | 75 | | | | | 5,8 | | | | | | | | | | | | 0,6 | | | | | | | | | 32,9 | | | | | | | 125,8 | | | | | 0,00 | | 15,10 | | | 4,70 | 0,90 | | 114 | | 2013 | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | **550** | | | | | **18,1** | | | | | | | | | | | | **29,3** | | | | | | | | | **86,7** | | | | | | | **686,7** | | | | | 16,79 | | 298,11 | | | 76,64 | 3,78 | |  | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ЛОБЫ С ОВОЩАМИ | | | | | | | | | | 120 | | | | | 1,2 | | | | | | | | | | | | 5,5 | | | | | | | | | 6,1 | | | | | | | 33,7 | | | | | 8,20 | | 34,30 | | | 34,50 | 1,10 | | 56 | | ТТК | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) | | | | | | | | | | 200 | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | | | 5,0 | | | | | | | | | 29,2 | | | | | | | 193,7 | | | | | 0,50 | | 49,80 | | | 35,20 | 0,20 | | 63 | | ТТК | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | | | | | | | | | | 120 | | | | | 10,5 | | | | | | | | | | | | 7,1 | | | | | | | | | 17,0 | | | | | | | 168,1 | | | | | 0,84 | | 38,00 | | | 21,40 | 1,20 | | 31 | | ТТК | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | | | | | | | | 200 | | | | | 1,7 | | | | | | | | | | | | 5,2 | | | | | | | | | 32,1 | | | | | | | 154,0 | | | | | 3,10 | | 26,00 | | | 32,30 | 0,20 | | 310 | | 2011 | | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | | | | | | | | | | 180 | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | 9,2 | | | | | | | 40,0 | | | | | 1,80 | | 13,20 | | | 4,60 | 0,90 | | 27 | | ТТК | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | | | 90 | | | | | 5,9 | | | | | | | | | | | | 0,8 | | | | | | | | | 38,2 | | | | | | | 183,6 | | | | | 0,00 | | 16,20 | | | 17,10 | 1,80 | | 115 | | 2013 | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | **910** | | | | | **23,7** | | | | | | | | | | | | **23,8** | | | | | | | | | **131,8** | | | | | | | **773,1** | | | | | 14,44 | | 177,50 | | | 145,10 | 5,40 | |  | |  | | | |
| **Всего за день:** | | | | | | | | | | **1460** | | | | | **41,8** | | | | | | | | | | | | **53,1** | | | | | | | | | **218,5** | | | | | | | **1459,8** | | | | | **31,23** | | **475,61** | | | **221,74** | **9,18** | |  | |  | | | |
| **ЧЕТВЕРГ, 9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | **Масса** **порции** | | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | | | |  | | **Минеральные** **вещества** | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | | **Сборник** **рецептур** | | | |
| **Белки, г** | | | | | | | | | | | **Жиры, г** | | | | | | | | **Углевод** **ы, г** | | | | | | | | | | **С, мг** | | **Са, мг** | | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | | | | | 170/30 | | | | | | 5,8 | | | | | | | | | | | 7,0 | | | | | | | | 49,9 | | | | | | | | | | 286,0 | | | | | 0,10 | | 95,50 | | | 30,30 | 1,00 | | 285 | | 2013 | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | | | | | | | 100 | | | | | | 0,4 | | | | | | | | | | | 0,4 | | | | | | | | 8,9 | | | | | | | | | | 39,0 | | | | | 4,00 | | 14,40 | | | 7,20 | 2,00 | | 338 | | 2011 | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | | | | | | 200 | | | | | | 2,5 | | | | | | | | | | | 2,5 | | | | | | | | 8,0 | | | | | | | | | | 65,0 | | | | | 0,60 | | 144,80 | | | 15,20 | 0,05 | | 73 | | ТТК | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | 50 | | | | | | 3,8 | | | | | | | | | | | 0,4 | | | | | | | | 24,3 | | | | | | | | | | 115,6 | | | | | 0,00 | | 10,08 | | | 3,69 | 0,63 | | 114 | | 2013 | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **550** | | | | | | **12,5** | | | | | | | | | | | **10,3** | | | | | | | | **91,1** | | | | | | | | | | **505,6** | | | | | 4,70 | | 264,78 | | | 56,39 | 3,68 | |  | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | | | | | | | | 120 | | | | | | 5,6 | | | | | | | | | | | 11,4 | | | | | | | | 14,3 | | | | | | | | | | 174,9 | | | | | 7,20 | | 261,00 | | | 26,50 | 0,60 | | 59 | | ТТК | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | | | | | | | | 300/20 | | | | | | 6,2 | | | | | | | | | | | 11,1 | | | | | | | | 10,9 | | | | | | | | | | 149,3 | | | | | 10,35 | | 62,40 | | | 9,60 | 0,30 | | 3 | | ТТК | | | |
| ПЛОВ | | | | | | | | 270 | | | | | | 15,0 | | | | | | | | | | | 12,5 | | | | | | | | 49,0 | | | | | | | | | | 370,5 | | | | | 0,20 | | 28,70 | | | 43,93 | 0,50 | | 46 | | ТТК | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | 200 | | | | | | 0,0 | | | | | | | | | | | 0,0 | | | | | | | | 9,7 | | | | | | | | | | 38,7 | | | | | 0,00 | | 8,30 | | | 1,80 | 0,00 | | 26 | | ТТК | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | 90 | | | | | | 5,9 | | | | | | | | | | | 0,8 | | | | | | | | 38,2 | | | | | | | | | | 183,6 | | | | | 0,00 | | 16,20 | | | 17,10 | 1,80 | | 115 | | 2013 | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **1000** | | | | | | **32,7** | | | | | | | | | | | **35,8** | | | | | | | | **122,1** | | | | | | | | | | **917,0** | | | | | 17,75 | | 376,60 | | | 98,93 | 3,20 | |  | |  | | | |
| **Всего за день:** | | | | | | | | **1550** | | | | | | **45,2** | | | | | | | | | | | **46,1** | | | | | | | | **213,2** | | | | | | | | | | **1422,6** | | | | | **22,45** | | **641,38** | | | **155,32** | **6,88** | |  | |  | | | |
|  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |
| **ПЯТНИЦА, 10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | **Масса** **порции** | | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | | | |  | | **Минеральные** **вещества** | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | | **Сборник** **рецептур** | | | |
| **Белки, г** | | | | | | | | | | | **Жиры, г** | | | | | | | | **Углевод** **ы, г** | | | | | | | | | | **С, мг** | | **Са, мг** | | | **Mg, мг** | **Fе, мг** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | | | | | | | | 200/50 | | | | | | 16,9 | | | | | | | | | | | 15,5 | | | | | | | | 33,6 | | | | | | | | | | 342,0 | | | | | 0,56 | | 377,02 | | | 22,26 | 0,82 | | 219 | | 2011 | | | |
| МАНДАРИН | | | | | | | | 100 | | | | | | 0,8 | | | | | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | 7,3 | | | | | | | | | | 36,9 | | | | | 15,20 | | 31,50 | | | 9,90 | 0,10 | | 118 | | 2013 | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | | | | 200 | | | | | | 3,2 | | | | | | | | | | | 2,8 | | | | | | | | 11,9 | | | | | | | | | | 85,4 | | | | | 0,00 | | 153,96 | | | 20,98 | 0,22 | | 15 | | ТТК | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | 50 | | | | | | 3,8 | | | | | | | | | | | 0,4 | | | | | | | | 24,3 | | | | | | | | | | 115,6 | | | | | 0,00 | | 10,08 | | | 3,69 | 0,63 | | 114 | | 2013 | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **600** | | | | | | **24,7** | | | | | | | | | | | **18,9** | | | | | | | | **77,1** | | | | | | | | | | **579,9** | | | | | 15,76 | | 572,56 | | | 56,83 | 1,77 | |  | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | | | | | | | | 120 | | | | | | 1,3 | | | | | | | | | | | 8,9 | | | | | | | | 3,8 | | | | | | | | | | 99,4 | | | | | 69,90 | | 24,10 | | | 28,50 | 1,90 | | 25 | | 2008 | | | |
| СВЕКОЛЬНИК | | | | | | | | 250 | | | | | | 4,2 | | | | | | | | | | | 10,5 | | | | | | | | 20,1 | | | | | | | | | | 185,4 | | | | | 7,10 | | 59,80 | | | 29,90 | 1,50 | | 136 | | 2013 | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | | | | | | | | 120 | | | | | | 17,6 | | | | | | | | | | | 13,2 | | | | | | | | 4,4 | | | | | | | | | | 209,4 | | | | | 0,70 | | 120,30 | | | 30,60 | 0,80 | | 54 | | ТТК | | | |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | | | | | | | | 180 | | | | | | 2,1 | | | | | | | | | | | 4,0 | | | | | | | | 23,2 | | | | | | | | | | 137,2 | | | | | 2,20 | | 75,20 | | | 10,99 | 0,27 | | 311 | | 2011 | | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | | | | | | | | 180 | | | | | | 0,1 | | | | | | | | | | | 0,0 | | | | | | | | 6,5 | | | | | | | | | | 28,6 | | | | | 1,20 | | 9,90 | | | 4,30 | 0,00 | | 28 | | ТТК | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | 130 | | | | | | 7,9 | | | | | | | | | | | 1,1 | | | | | | | | 50,9 | | | | | | | | | | 244,8 | | | | | 0,00 | | 21,60 | | | 22,80 | 2,40 | | 115 | | 2013 | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **980** | | | | | | **33,2** | | | | | | | | | | | **37,7** | | | | | | | | **108,9** | | | | | | | | | | **904,8** | | | | | 81,10 | | 310,90 | | | 127,09 | 6,87 | |  | |  | | | |
| **Всего за день:** | | | | | | | | **1580** | | | | | | **57,9** | | | | | | | | | | | **56,6** | | | | | | | | **186** | | | | | | | | | | **1484,7** | | | | | **96,86** | | **883,46** | | | **183,92** | **8,64** | |  | |  | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | | | | | |  | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | **С, мг** | | | | | | | | **Са, мг** | | | | | | | | **Mg, мг** | | | | | | | | | | | **Fе, мг** | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| Итого за весь период | 503,8 | | 576,3 | 2058,4 | 15081,2 | | | | | | | 366,38 | | | | | | | | 6477,59 | | | | | | | | 1621,23 | | | | | | | | | | | 90,85 | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период | 50,38 | | 57,63 | 205,84 | 1508,12 | | | | | | | 36,638 | | | | | | | | 647,759 | | | | | | | | 162,123 | | | | | | | | | | | 9,085 | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,1 | | 33,6 | 53,3 |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | | **Завтрак** | | | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-18 лет | | 573 | | | | 993 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

,